

COMO SUPERAR SEUS  
**LIMITES**  
**INTERNOS**

# SUMÁRIO

Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Prefácio à edição brasileira

Introdução

O que faço

O que sei

A vida não vivida

Primeira Parte. Resistência: Definindo o Inimigo

Os pontos altos da resistência

A resistência é invisível

A resistência é interna

A resistência é traiçoeira

A resistência é implacável

A resistência é impessoal

A resistência é infalível

A resistência é universal

A resistência nunca dorme

A resistência joga para ganhar

A resistência é alimentada pelo medo

A resistência só atua em uma direção

A resistência é mais forte na linha de chegada

A resistência recruta aliados

Resistência e procrastinação

Resistência e procrastinação: Segunda parte

Resistência e sexo

Resistência e problemas

Resistência e autodramatização

Resistência e automedicação

Resistência e vitimização

Resistência e escolha de parceiro

Resistência e este livro

Resistência e infelicidade

Resistência e fundamentalismo

Resistência e crítica

Resistência e insegurança

Resistência e medo

Resistência e amor

Resistência e estrelato

Resistência e isolamento

Resistência e isolamento: Segunda parte

Resistência e cura

Resistência e apoio

Resistência e racionalização

Resistência e racionalização: Segunda parte

A resistência pode ser vencida

Segunda Parte. Combata a resistência: Torne-se Profissional

Profissionais e amadores

Um profissional

Como é o dia de um escritor

Como se sentir péssimo

Todos já somos profissionais

Por amor ao jogo

O profissional é paciente

O profissional quer ordem

O profissional desmistifica

O profissional age apesar do medo

O profissional não aceita desculpas

O profissional joga de acordo com as condições

O profissional está sempre preparado

O profissional não se exhibe

O profissional procura dominar a técnica

O profissional não hesita em pedir ajuda

O profissional se distancia de seu instrumento

O profissional não leva o fracasso (ou o sucesso) pelo lado pessoal

O profissional suporta a adversidade

O profissional valida a si mesmo

O profissional reconhece suas limitações

O profissional se reinventa

Um profissional é reconhecido por outros profissionais

Você S/A

O bicho a caminho

Nenhum mistério

Terceira Parte. Além da resistência: O Reino Superior

Os anjos como entidades abstratas

Abordando o mistério

Invocando a musa

Invocando a musa: segunda parte

Testamento de um visionário

Invocando a musa: terceira parte

A magia de começar

A magia de continuar avançando

Largo

Vida e morte

O ego e o Self

Vivenciando o Self

Medo

O verdadeiro self

Território versus hierarquia

A orientação hierárquica

O artista e a hierarquia

A definição de hack

A orientação territorial

O artista e o território

A diferença entre território e hierarquia

A virtude suprema

Os frutos de nosso trabalho

Retrato do artista

A vida do artista

Agradecimentos

## PREFÁCIO À EDIÇÃO BRASILEIRA

Steven Pressfield é um escritor norte-americano (embora nascido casualmente em Trinidad e Tobago) que passou toda a sua vida lutando para realizar o sonho de se tornar um escritor.

Não é necessário descrever as etapas bizarras e difíceis que teve de enfrentar na busca desse sonho, pois ele mesmo o faz com grande satisfação, ao longo das páginas desta obra, com episódios estrategicamente revelados no momento do desenvolvimento da argumentação do livro, no qual sua narrativa pessoal pode ter um peso de vivência e convencimento para mostrar que é possível praticar o que está sendo recomendado: “Eu vivi e funcionou!”. Ele mesmo nos conta que certos episódios de nossa vida têm um quê de sagrado e não devem ser relatados, expostos à profanação, a menos que a revelação sirva de impulso e estímulo para que outros superem as próprias provas; e é exatamente o que ele faz aqui, deleitando-nos com passagens memoráveis de sua vida.

Pressfield, hoje com 77 anos de idade, pode demonstrar o sucesso de suas “fórmulas de vida” para a realização de seus sonhos por meio dos resultados alcançados, pois hoje ele é um escritor de ficção e não ficção (com quinze livros editados) e criador de quatro roteiros para Hollywood, além da adaptação de seu primeiro livro de sucesso, *The Legend of Bagger Vance* (ainda sem tradução para o nosso idioma), para o filme que recebeu o nome de *Lendas da Vida* em português, estrelado por Matt Damon e Will Smith e dirigido por Robert Redford.

Vale destacar que o livro citado, adaptado com muita felicidade para um filme belo e significativo, nada mais é do que uma transposição do clássico indiano *Bhagavad-Gita*, texto sagrado que vem conquistando a admiração de grandes nomes do Ocidente há séculos. O protagonista, o jogador de golfe Randolph Juno (Matt Damon), é *Arjuna*, o célebre herói do citado *Upanishad*; é o homem que, em campo de batalha, enfrenta a si próprio. O *caddy* que se oferece para ajudá-lo em seus treinos, *Bagger Vance* (Will Smith), é *Bhagavan* (Deus, Senhor, Venerável), ou seja, o próprio Krishna, oitavo avatar do deus Vishnu e uma das divindades mais veneradas do hinduísmo. Enfim, o jogo de golfe em questão, assim como a guerra no épico original, trata da vitória sobre si mesmo, da realização, da visão da Unidade e da subsequente conquista da sabedoria.

Essa mesma “guerra interior” que ele representa em uma ficção literária é descrita de forma explícita e detalhada em *Como Superar seus Limites Internos* (*The War of Art*, no original em inglês). O próprio autor nos relata, nos primeiros capítulos da presente obra, que recebeu duras críticas quando manifestou o desejo de escrever algo desse tipo, sendo tachado de “arrogante” ao querer oferecer sabedoria de vida, e que seria melhor fazê-lo por meio de mais um romance. Porém, ao acessarmos atualmente sites de comentários sobre filmes e digitarmos o nome do mencionado *Lendas da Vida*, raramente encontraremos comentários que indiquem que a mensagem simbólica que o filme contém foi entendida, sequer em uma pequena parte; eu, em particular, em minhas pesquisas a respeito, não encontrei nenhum comentário dessa natureza.

Não posso deixar de me lembrar de Platão, em seu diálogo *A República*, quando ensina que, em sua cidade ideal, os contadores de histórias como Homero não seriam permitidos, pois os homens comuns não sabem entender os mitos e tomariam seus símbolos ao pé da letra, o que causaria grande prejuízo moral a todos. Sim, o público que comenta *Lendas da Vida* parece ter assistido a mais um entediante e banal romance ambientado em esportes, fabricado às pressas pela “máquina de entretenimento”



hollywoodiana. Que bom, sr. Pressfield, que não emprestou ouvidos às “vozes da resistência” que o aconselhavam a não escrever *Como Superar seus Limites Internos!*

Observando a lista de livros escritos por nosso autor, veremos que há uma grande predominância de ficções com base histórica ligadas a algum tipo de guerra e, em vários casos, tendo como pano de fundo a Antiguidade clássica. Para aqueles que admiram uma ficção histórica bem escrita, segundo meu critério, será escassa a lista dos escritores do gênero que, além de um embasamento histórico preciso, são capazes de colocar o leitor dentro daquele determinado painel de forma tão eficiente quanto Steven Pressfield, e uma explicação, que não esgota a questão, mas se aproxima de uma boa resposta, é que o homem que ali nos escreve já não é o escritor norte-americano, mas um espartano, um ateniense ou um cidadão de seja lá que época histórica for. Nosso autor, pelo amor que dedica ao tema, é capaz de um nível de identificação tal, que faz ver aquele painel histórico como um protagonista dos fatos, e não a partir de vinte ou ainda mais séculos depois.

E não se trata de uma identificação momentânea, como a de um bom ator; em uma das entrevistas que fiz com Pressfield, no ano 2020 (para os interessados, constam ambas em [youtube/novaacropole](https://www.youtube.com/watch?v=novaacropole)), ele me dizia que “não é um homem deste tempo” e, de fato, não o é. Ele é o homem que considera a vida, toda a vida de todos os seres humanos, um épico, travado todos os dias, e percebe que muitos vão à batalha de olhos vendados e, depois, queixam-se permanentemente de suas derrotas, como se estas se devessem a algum fator externo.

Já advirto ao leitor que, neste livro, contrariamente ao que sugere o título, ele não encontrará uma espécie de “manual de boa *performance* para artistas” ou algo que o valha, pois nosso autor, comprovadamente um amante de símbolos, não trata de um artista *stricto sensu*, mas da ampla e onipresente arte de viver. Não se trata de apoiar-nos em uma criação específica, embora o conteúdo da obra também se adapte a isso, mas sobretudo da arte de nos criarmos como seres humanos realizados e plenos

e, graças à nossa atuação no mundo, poderemos nos ver como alguém que se converteu em fator de soma para o propósito da Vida como um todo, sem ter vivido em vão e estando, enfim, em paz, quite com os céus e a terra. Não duvide de que é isso que você encontrará neste livro; se alguma dúvida persistir ao longo da leitura da primeira e segunda partes, a terceira, “Além da Resistência: O Reino Superior”, fulminará todas as hesitações, definitivamente.

Então, prepare-se para a guerra: o inimigo, mestre em máscaras e em recrutar aliados, além de conhecedor de psicologia profunda, chama-se “A Resistência”. O financiador dela é seu próprio medo, sobretudo o chamado “medo de crescer”, com todas as mudanças e os compromissos que esse crescimento possa exigir. Ou seja: em última instância, o grande inimigo foi contratado por você mesmo, mas não se apoie nisso para achar que, no último momento, ele lhe será misericordioso. É uma força da natureza invocada inconscientemente por você mesmo, cujo objetivo é lutar até a morte.

Esse inimigo se apresentará sempre? Não. Apenas quando aquilo que você pretende realizar o faz subir um degrau na escalada necessária rumo ao seu crescimento como ser humano. Para aquelas “iniciativas” que o paralisam ou o fazem até descer um degrau rumo ao egoísmo, à estagnação e à alienação, a resistência, como diz o autor, “carimba seu passaporte”.

E mais: como a maioria da humanidade está limitada ao próprio crescimento, presa fácil das próprias resistências, seu crescimento incomodará, e você vai começar a ser criticado e “boicotado”: são os aliados da Resistência. Além das inúmeras vozes internas, como desculpas e pretextos às vezes terrivelmente convincentes, você ainda terá de lidar com essa tropa de apoio externa. Por isso, diz nosso autor que o “artista”, ou seja, o protagonista dessa saga, é um voluntário para o inferno.

Mas nem tudo é tão obscuro: nosso autor nos dá orientações de deslocamento de nossas tropas em campo de batalha que são preciosas, por exemplo, o conselho de sempre ter como objetivo não a vitória, mas

conseguir controlar-se com firmeza e determinação: garantir cada dia; não dramatizar; saber que, amanhã de manhã, tudo recomeçará; e aprender a amar essa saga, que traz à tona, a cada dia, nossos melhores potenciais.

Pressfield nos ensina a diferença entre profissionais e amadores e a necessidade de sermos profissionais para termos alguma chance diante de um inimigo desse porte. Toma exemplos de nossa conduta na vida profissional e os transfere para toda a nossa vida. Toma conselhos com Carl Jung, com Somerset Maughan e até com os fuzileiros navais norte-americanos; enfim, o autor nos ensina a usar artilharia pesada, e usá-la todos os dias, pontualmente, com perseverança e responsabilidade.

E aí, vem a delícia da terceira parte: “Além da Resistência: O Reino Superior”, na qual relaxamos, enfim (mas nem tanto!), ao saber que não temos só inimigos, mas também aliados poderosos nesta guerra: há que ter mérito para que eles confiem em nós e se aproximem, e há que aprender a ouvir as vozes deles.

Nessa parte, os autores e as personalidades espirituais citados vão de Homero a Krishna, mas as observações feitas por Pressfield não são baseadas em nenhum tipo de doutrina ou crença, e sim em sua própria e rica experiência de vida. Ressalto que sua vida não é repleta de fatos fantásticos, mas dessas experiências simples que todos nós vivenciamos, que se tornam especiais graças a um detalhe: ele sabe ver e ouvir, ele sabe guardá-las e crescer com elas. Em uma manifestação de humildade genuína e com a maior naturalidade possível, ele nos fala de suas experiências como trabalhador em plataformas de petróleo, como motorista de reboques de trator e outras peripécias, e de quanto foi reunindo de aprendizado em cada um desses episódios. Uma vida movimentada, mas comum, aliada a um segredo complexo: ele sabe ler os recados que a vida lhe manda, e o presente livro é uma esforçada e brilhante tentativa de alfabetizar a outros nessa mesma arte.

Por fim, para não me adiantar às belas surpresas que o livro traz, como um daqueles presentes que ganhamos em algum momento da vida e que

“carimbam” o tempo com algo que parece estar além dele, Steven Pressfield conclui a obra com uma série de frases que golpeiam nossa resistência de maneira tão certa como só um renomado e profissional lutador de boxe o faria. Uma delas eu gostaria de presentear aos leitores como uma preciosa lembrança que guardo desta ocasião especial, denominada “O dia em que li *Como Superar seus Limites Internos*”. Ela tem sempre sido levada por mim como uma arma eficaz que pertence à sentinela avançada de minha própria guerra interior, e espero que possa ser de grande valor também para vocês. Desejo a todos uma boa leitura!

“- Ceder à resistência envergonha Aqueles que o criaram com o único objetivo de empurrar a raça humana um milímetro para a frente, em seu longo caminho de retorno a Deus.”

- Lúcia Helena Galvão, verão de 2021

# INTRODUÇÃO

Steven Pressfield escreveu o livro *Como Superar seus Limites Internos* para mim. Deve tê-lo escrito para você também, mas sei que o escreveu expressamente para mim, porque mantenho recordes olímpicos de procrastinação. Posso procrastinar até a reflexão do meu problema de procrastinação. Posso procrastinar o enfrentamento do meu problema de procrastinação pensando nele. Assim, Pressfield, esse homem destemido, me pediu para escrever a introdução *com prazo*, sabendo que, não importava quanto eu adiasse, precisaria finalmente pôr mãos à obra e fazer meu trabalho. E fiz, na última hora. Lendo a Primeira Parte, “Resistência: Definindo o Inimigo”, sentia-me culpado a cada página. Mas então a Segunda Parte me sugeriu um plano de batalha. A Terceira Parte, uma visão de vitória. E, quando terminei *Como Superar seus Limites Internos*, senti os eflúvios de uma calma positiva. Agora sei que posso vencer essa guerra. E, se eu posso, você também pode.

No início da Primeira Parte, Pressfield identifica o inimigo da criatividade, a Resistência, seu termo abrangente para o que Freud chamou de “impulso de morte” – força destrutiva da natureza humana que eclode quando consideramos um curso de ação, difícil e a longo prazo, capaz de fazer por nós e pelos outros algo realmente bom. Ele então apresenta um leque das muitas manifestações destrutivas da Resistência. Você reconhecerá todas, pois essa força está em todos nós – autossabotagem, autoengano, autocorrupção. Nós, escritores, conhecemos isso como “bloqueio”, paralisia cujos sintomas podem alimentar um péssimo comportamento.

Há alguns anos, eu estava bloqueado como a rede de esgoto de Calcutá. O que fiz, então? Decidi provar todas as minhas roupas. Apenas para mostrar a que ponto posso ser obsessivo, vesti cada camisa, calça, blusa, jaqueta e meias conforme a estação: primavera, verão, outono, inverno, Exército da Salvação. Depois, provei tudo de novo, agora as classificando como primavera casual, primavera formal, verão casual... Passados dois dias, pensei que fosse ficar louco. Quer saber como se cura um bloqueio de escritor? Não com uma visita ao psicanalista. Pois, como bem observa Pressfield, procurar “ajuda” é Resistência no aspecto mais sedutor. Não, a cura está Na Segunda Parte, “Combata a Resistência: Torne-se Profissional”.

Steven Pressfield é o profissional em pessoa. Sei disso porque nem me lembro de quantas vezes convidei o autor de *The Legend of Bagger Vance* para uma partida de golfe, e ele, embora tentado, recusou. Por quê? Porque estava trabalhando, e, como qualquer escritor que já deu uma tacada sabe, o golfe é uma forma maravilhosamente virulenta de procrastinação. Em suma, Resistência. A disciplina de Steve é forjada como o aço de Bethlehem.

Li seus livros *Gates of Fire* e *Tides of War* do início ao fim enquanto viajava pela Europa. Não sou um cara chorão; não chorava lendo um livro desde *The Red Pony*, mas esses romances me tocaram. Sentado em cafés, tentava conter as lágrimas diante da coragem desinteressada daqueles gregos que moldaram e salvaram a civilização ocidental. Vendo além de sua prosa fluida e sentindo a profundidade de sua pesquisa, de seu conhecimento da natureza e da sociedade humanas, de seus detalhes vividamente concebidos, fiquei impressionado com o trabalho exigido, o trabalho que lançou as bases de suas fascinantes criações. E não sou o único a pensar assim. Quando comprei os livros em Londres, disseram-me que os romances de Steve são agora recomendados pelos professores de História, em Oxford, aos seus alunos: se quiserem entender a vida na Grécia clássica, leiam Pressfield.

Como pode um artista adquirir tanto poder? No segundo livro, Pressfield elabora dia a dia, passo a passo, a campanha do profissional: preparação, ordem, paciência, firmeza, ação em face ao medo e ao fracasso – sem

desculpas, sem conversa fiada. E o melhor de tudo: a concepção brilhante de que o profissional se concentra, em primeiro lugar, em último lugar e sempre, no domínio da técnica.

A Terceira Parte, “Além da Resistência: O Reino Superior”, aborda a Inspiração, esse resultado sublime que floresce nos sulcos do profissional que empunha o arado e lavra o campo de sua arte. Nas palavras de Pressfield: “Quando nos sentamos todos os dias e fazemos nosso trabalho, o poder se concentra à nossa volta... tornamo-nos um ímã que atrai limalha de ferro. As ideias surgem. As percepções se multiplicam”. Quanto ao *efeito* da Inspiração, Steve e eu concordamos plenamente. De fato, imagens e ideias impressionantes aparecem como do nada. Esses vislumbres aparentemente espontâneos são tão assombrosos que é difícil acreditar que pessoas medíocres como nós os criaram. Então, de onde vem nosso melhor material?

É nesse ponto, a *causa* da Inspiração, que vemos as coisas de modo diferente. Na Primeira Parte, Steve atribui aos genes as raízes evolucionárias da Resistência. Concordo. A causa é genética. Essa força negativa, esse negro antagonismo à criatividade, está profundamente implantada em nossa humanidade. Porém, na Terceira Parte, ele muda de rumo e vê a causa da Inspiração não na natureza humana, mas em uma “esfera superior”. Em seguida, arrebatado por um ímpeto poético, declara sua crença em musas e anjos. A principal fonte da criatividade, diz ele, é divina. Muitos leitores, talvez a maioria, acharão a Terceira Parte profundamente emocionante.

Para mim, entretanto, a fonte do impulso criativo está no mesmo plano de realidade que a Resistência. Esse impulso também é genético e se chama talento: o poder inato de descobrir a conexão profunda entre imagens, ideias e palavras que ninguém mais viu, associando-as e criando-as para o mundo como obra final, única. Assim como nosso QI, o talento é um dom de nossos ancestrais. Se tivermos sorte, o herdaremos. Nos poucos felizardos que o têm, a dimensão escura de suas naturezas começará por resistir ao esforço que a criatividade exige; mas, iniciada a tarefa, seu lado talentoso aceitará a ação e os recompensará com realizações de peso. Esses lampejos de

gênio criativo parecem vir do nada por uma razão óbvia: brotam da mente inconsciente. Ou seja, se a Musa existe, não sussurra aos ouvidos dos talentosos.

Portanto, embora Steve e eu não concordemos quanto à causa, concordamos quanto ao efeito: a inspiração, encontrando o talento, dá origem à verdade e à beleza. E, quando Steven Pressfield estava escrevendo *Como Superar seus Limites Internos*, ela pairava sobre ele.

- Robert McKee



## O QUE FAÇO

Levanto-me, tomo um banho, degusto o café da manhã. Leio o jornal, escovo os dentes. Se tenho que dar alguns telefonemas, o faço. Acabei de tomar o café. Calço minhas botas de trabalho, que dão sorte, e amarro os cadarços, que também dão sorte, que me foram presenteados por minha sobrinha Meredith. Vou para o escritório, ligo o computador. Meu agasalho da sorte, com capuz, está no encosto da cadeira, com o amuleto da sorte que comprei de uma cigana em Saintes-Maries-de-la-Mer pelo equivalente a oito dólares em francos e meu crachá da sorte LARGO, fruto de um sonho que tive. Visto-o. Sobre o dicionário, está o pequeno canhão da sorte que meu amigo Bob Versandi trouxe de Morro Castle, Cuba. Aponto-o para minha cadeira, de modo que possa disparar inspiração contra mim. Recito minha prece, que é a Invocação da Musa na *Odisseia* de Homero, traduzida por T. E. Lawrence, o Lawrence da Arábia, presente de meu querido colega Paul Rink, que fica na estante com as abotoaduras herdadas de meu pai e com a bolota da sorte colhida no campo de batalha das Termópilas. São mais ou menos dez e meia. Sento-me e mergulho no trabalho. Quando os erros de digitação começam a aparecer, sei que estou cansado. Foram quatro horas, por aí. Cheguei ao ponto em que a coisa não flui mais. É hora de parar. Copio o que fiz em um *pen drive* e guardo-o no porta-luvas do carro, para o caso de me ocorrer alguma coisa e eu precisar dele. Desligo-me. São três horas, três e meia. O escritório está fechado. Quantas páginas produzi? Nem quero saber. Ficaram boas? Nem penso nisso. O importante é que empreguei bem meu tempo e fiz o que planejara

fazer. Só conta o fato de, neste dia, nesta sessão, eu ter superado a Resistência.

## O QUE SEI

há um segredo que os verdadeiros escritores conhecem e os pretensos escritores ignoram. Escrever não é difícil. Difícil é sentar-se para escrever.

O que nos impede de sentar é a Resistência.

## A VIDA NÃO VIVIDA

A maioria de nós tem duas vidas. A que vivemos e a que permanece dentro de nós não vivida. Entre as duas, interpõe-se a Resistência.

Você já comprou uma esteira e a deixou de lado, esquecida, empoeirando? Já desistiu de uma dieta, de um curso de yoga, de uma sessão de meditação? Já ignorou o apelo íntimo para se dedicar a uma prática espiritual, prestar serviços humanitários, servir ao próximo? Já quis ser mãe, médico ou advogado para ajudar os fracos e oprimidos, concorrer a um cargo, empreender uma cruzada em prol do planeta, lutar pela paz mundial ou preservar o meio ambiente? Tarde da noite, já teve uma visão da pessoa que poderia ser, do trabalho que precisaria realizar, da pessoa bem-sucedida que deveria se tornar? Você é um escritor que não escreve, um pintor que não pinta, um empreendedor que não empreende? Então sabe muito bem o que é Resistência.

Uma noite, deitado,  
Ouvi papai conversando com mamãe.  
Papai disse: “Deixe o garoto se virar,  
Pois o que está dentro dele tem que sair”.

– John Lee Hooker, *Boogie Chillen*

A Resistência é a força mais tóxica do planeta. Causa mais infelicidade que a pobreza, a doença, a disfunção erétil. Ceder à Resistência deforma o espírito. Ela nos paralisa, faz de nós menos do que somos e do que nascemos

para ser. Se você acredita em Deus (eu acredito), deve considerar a Resistência um mal, pois ela nos impede de concretizar a vida que Deus tinha em mente quando deu a cada um de nós um *genius* especial. *Genius* é uma palavra latina que os romanos usavam para designar um espírito interior, sagrado e inviolável que vela por nós e nos estimula em nossa vocação. O escritor escreve com seu *genius*; o artista pinta com o dele; toda pessoa que cria age com base nesse centro sacramental. É a sede de nossa alma, o vaso que contém nosso ser potencial, nosso farol e nossa estrela-guia.

Todo sol lança uma sombra, e a sombra do *genius* é a Resistência. Quanto mais nossa alma pretende realizar, mais as forças da Resistência se insurgem contra nós. A Resistência é mais rápida que um projétil, mais poderosa que uma locomotiva, mais difícil de largar que a cocaína. Não somos os únicos a tombar diante dela; milhões de bons homens e mulheres já tombaram antes de nós. E o pior de tudo: nem mesmo sabemos o que os atingiu. Eu não sabia. Dos 24 aos 32 anos, a Resistência me chutou o traseiro da Costa Leste à Costa Oeste, e vice-versa, por trinta vezes... e eu ignorava que ela existisse. Olhava em volta em busca do inimigo e não o via, embora ele estivesse bem à minha frente.

Você já deve ter ouvido essa história: a mulher é informada de que tem câncer e seis meses de vida. Poucos dias depois, deixa o emprego, volta a escrever as canções mexicanas que deixara de lado para cuidar da família (ou começa a estudar grego clássico, ou muda-se para o centro da cidade, para cuidar de crianças com aids). Os amigos pensam que a mulher enlouqueceu, mas ela própria nunca se sentiu tão feliz. Há um pós-escrito: seu câncer entrou em remissão.

Mas tem de ser assim? Precisamos encarar a morte para levantar a cabeça e enfrentar a Resistência? A Resistência precisa paralisar e desfigurar nossa vida antes de descobrirmos que ela existe? Quantos de nós não nos tornamos alcoólatras e viciados em drogas, desenvolvemos tumores e neuroses, sucumbimos aos analgésicos, à fofoca e ao uso compulsivo do celular por não fazer o que nosso coração, nosso *genius* interior quer que façamos? Se

amanhã de manhã, por um passe de mágica, toda alma desorientada e obtusa acordasse com o poder de dar o primeiro passo em direção aos seus sonhos, as salas de espera dos psicanalistas ficariam vazias. Não haveria mais ninguém nas prisões. A indústria tabagista e a do álcool desapareceriam com os alimentos industrializados, as cirurgias plásticas e o infoentretenimento, para não mencionar as empresas farmacêuticas, os hospitais e a profissão médica. A violência doméstica extinguiria-se, tanto quanto o vício, a obesidade, a enxaqueca, as brigas de trânsito e a caspa.

Ouçá seu coração. A menos que eu esteja enganado, neste exato momento, uma voz baixinha e suave está sussurrando para você, como fizera milhares de vezes, explicando-lhe qual é a sua, e só a sua, vocação. Você sabe qual é. Ninguém precisa lhe dizer. E, corrija-me se eu estiver errado, você não se encontra mais perto de entrar em ação hoje do que se encontrava ontem ou se encontrará amanhã. Você acha que a Resistência não é real? Ela o enterrará.

Como se sabe, Hitler queria ser artista. Aos 18 anos, pegou sua herança, setecentas coroas austríacas, e mudou-se para Viena, para estudar. Tentou se inscrever na Academia de Belas-Artes e depois na Faculdade de Arquitetura. Você já viu algum quadro dele? Eu, não. A Resistência o derrubou. Talvez seja exagero, mas vou dizer assim mesmo: para Hitler, foi mais fácil começar a Segunda Guerra Mundial que encarar uma tela em branco.

# PRIMEIRA PARTE

## RESISTÊNCIA

*Definindo o Inimigo*

“O inimigo é um excelente professor.”

- Dalai Lama



# OS PONTOS ALTOS DA RESISTÊNCIA

Segue uma lista, em sequência aleatória, das atividades que mais comumente provocam Resistência:

1. Dedicar-se à escrita, à pintura, à música, ao cinema, à dança ou a qualquer outra arte criativa, embora marginal ou pouco convencional.
2. Lançar um empreendimento ou uma empresa, com ou sem fins lucrativos.
3. Qualquer dieta ou regime de saúde.
4. Qualquer programa de evolução espiritual.
5. Qualquer atividade cujo objetivo seja uma barriga sarada.
6. Qualquer curso ou programa para superar um mau hábito ou vício.
7. Educação de qualquer tipo.
8. Qualquer ato de coragem política, moral ou ética, incluindo a decisão de mudar para melhor um padrão prejudicial de pensamento ou de conduta em nós mesmos.
9. Lançar um empreendimento cujo objetivo é ajudar o próximo.
10. Qualquer atividade que exija a participação emocional: a decisão de se casar, de ter filhos, de superar problemas de relacionamento.
11. Enfrentar a adversidade.

Em suma, qualquer ato que anteponha o crescimento a longo prazo, a saúde ou a integridade à gratificação imediata. Ou, em outras palavras, qualquer ato que derive de nossa natureza superior, e não inferior. Todas essas atividades provocam a Resistência.

Mas quais são as características da Resistência?

# A RESISTÊNCIA É INVISÍVEL

Resistência não pode ser vista, tocada, ouvida ou cheirada. Pode, no entanto, ser sentida. Nós a experimentamos como um campo energético que se irradia de um trabalho potencial. É uma força de repulsão. Negativa. Seu objetivo é nos afastar, nos distrair, nos impedir de fazer nosso trabalho.

# A RESISTÊNCIA É INTERNA

Resistência parece vir de fora de nós. Costumamos localizá-la em esposas, empregos, chefes, crianças. “Oponentes periféricos”, como Pat Riley gostava de dizer quando treinava os Los Angeles Lakers.

A Resistência não é um oponente periférico. Vem de dentro de nós. É autogerada e autopropetuada. A Resistência é o inimigo interno.

# A RESISTÊNCIA É TRAIÇOEIRA

Resistência vai fazer de tudo para impedir que você realize seu trabalho. Vai jurar em falso, inventar, disfarçar, falsificar, seduzir, intimidar, bajular. A Resistência é multiforme. Pode assumir qualquer forma para enganá-lo. Pode argumentar com você como um advogado ou apontar uma pistola para seu rosto como um assaltante. Ela não tem consciência. Faz de tudo para entrar em um acordo e, mal você vira as costas, engana-o. Se acreditar nela, terá o que merece. A Resistência está sempre mentindo, sempre traindo.

# A RESISTÊNCIA É IMPLACÁVEL

Resistência é como o Alien, o Exterminador ou o Tubarão. Não se pode raciocinar com ela. A Resistência só entende o poder. É uma máquina de destruição, programada de fábrica, com uma única finalidade: impedir-nos de trabalhar. A Resistência é implacável, intratável, incansável. Reduza-a a uma única célula, e essa célula continuará a atacar.

Tal é a natureza da Resistência. E nada mais.

# A RESISTÊNCIA É IMPESSOAL

Resistência não tem nada pessoal contra você. Não sabe quem você é e não quer saber. É uma força da natureza, que age objetivamente.

**A** Embora pareça maldosa, a Resistência, na realidade, opera com a indiferença da chuva e transita pelo céu seguindo as mesmas leis das estrelas. Devemos nos lembrar disso quando concentramos nossas forças para combatê-la.

# A RESISTÊNCIA É INFALÍVEL

Como uma agulha magnética boiando em uma superfície, a Resistência apontará infalivelmente para o Norte verdadeiro, ou seja, para a vocação ou a ação que mais deseja nos impedir de concretizar.

Podemos usar essa bússola e navegar seguindo a Resistência, deixando-a nos levar para essa ação ou vocação, que devemos privilegiar acima de todas as outras.

Regra de ouro: quanto mais importante para a evolução de nossa alma for a vocação ou a ação, mais Resistência encontraremos para concretizá-las.



# A RESISTÊNCIA É UNIVERSAL

É um erro supor que somos os únicos a lutar contra a Resistência. Quem tem corpo enfrenta Resistência.

## A RESISTÊNCIA NUNCA DORME

Henry Fonda sempre vomitava antes de entrar em cena, mesmo aos 75 anos. Em outras palavras, o medo nunca vai embora. O guerreiro e o artista obedecem ao mesmo código exigente, segundo o qual a batalha deve ser travada de novo todos os dias.